

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 45 (1988)
Heft: 6

Artikel: Rilassamento : ma cos'è?
Autor: Weiss, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999993>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Rilassamento – ma cos'è?

di Ursula Weiss, dott. in medicina all'Istituto di ricerche della SFGS

Il rilassamento è di moda. Innumerevoli sono i corsi e libri offerti sul mercato, e innumerevoli sono i termini utilizzati in questo campo: rilassamento progressivo, allenamento autogeno, eutonia, rilassamento tramite il movimento, biofeedback, psico-regolazione, sofrologia e meditazione. Come orientarsi con tutti questi metodi e quale metodo scegliere?

La grande varietà presenta dei vantaggi, perché nel settore didattico e psicoterapeutico gli interessi dei singoli individui differiscono tra di loro quanto le loro esperienze. Conseguentemente lo stesso metodo può essere perfetto per un individuo, mentre non lo è affatto per un altro. Talvolta però le distinzioni tra i metodi si fanno più nelle parole che nella sostanza. In questo articolo vorrei cercare di enunciare i punti comuni dei diversi metodi, cioè dare una risposta alle domande: «Rilassamento – ma cos'è?» e «Rilassamento – anche per me?»



Alcune riflessioni teoriche

Se cerco di ricordare situazioni nelle quali sono stata molto tesa e altre situazioni nelle quali sono stata molto rilassata, mi rendo conto che c'è un enorme campo di tensione a mia disposizione con tantissime graduazioni tra tensione e rilassamento. Il mio comportamento e le mie esperienze dipendono da questo continuo cambiamento della mia situazione all'interno di questo campo di tensione (figura 1 in alto). Se sono in armonia con me stessa e con il mio ambiente, posso parlare di un «Etonus» del mio stato della tensione; il prefisso greco «eu» significando «armonioso, adeguato, giusto», e il suo contrario, «dys», indica un disturbo di uno stato o di una funzione. «Tonus» significa «tensione» e «Etonus» può essere tradotto con «tensione armoniosa» (1,2).

SALYE (3) parla originariamente di uno stato di «reazione di stress» che sarebbe una «reazione non specifica del corpo agli stimoli provenienti da fuori». Questa definizione non è molto lontana da quella di «tonus». Nell'uso corrente la parola «stress» significa piuttosto un distacco dall'eutonia, cioè come distonia: la tensione non è adatta alle esigenze interne o esterne, o è troppo alta (ipertonìa) o è troppo bassa (ipotonìa). Il passaggio a stati patologici è fluido (figura 1, afflosciamento/supertensione). Dal punto neurologico approssimativo sia l'essere sdraiati sul pavimento distesi (cioè senza sentire stress), sia lo sciare su una pista dalla stazione a monte fino alla stazione a valle sono due attività (o modi di comportamento) che risultano in un concatenamento continuo di ricezione di stimoli e di reazione a questi stimoli. Le informazioni che entrano attraverso tutti i canali sensoriali sono elaborate nel sistema nervoso centrale che prepara le reazioni motorie e vegetative adatte. La differenziazione quantitativa e qualitativa di questi processi si fa soprattutto a livello delle attività di sfondo (4) (figure 2 e figura 1 in mezzo):

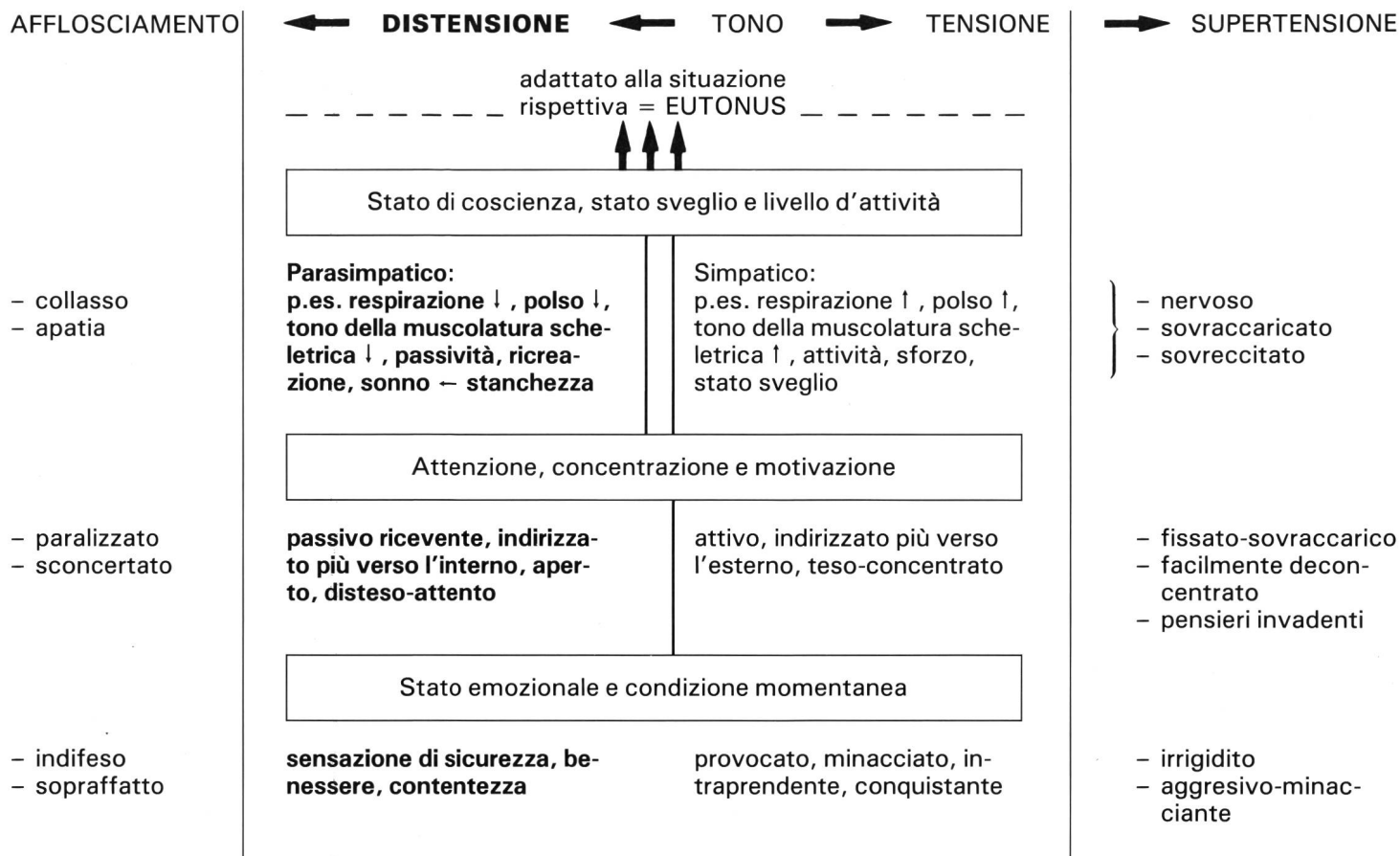


Figura 1: Stati di tensione e il loro influsso tramite le cosiddette attività di sfondo. **Neretto** = settore del rilassamento.

1. Stato di coscienza, stato sveglio e livello d'attività

Sono molto sveglio o piuttosto assonnato? Il mio organismo, è più disposto alla prestazione o al rilassamento, più all'attività o alla passività?

2. Attenzione, concentrazione e motivazione

Percepisco solo certe informazioni che elaboro poi in vista di una precisa meta? Le mie azioni sono dirette a uno scopo o agisco senza curarmi dei risultati?

3. Stato emozionale e condizione momentanea

Sono entusiastico o annoiato, sicuro di me o pieno di angosce, devo riuscire a tutti i costi o aspetto quello che deve venire?

Le forme di tensione e distensione sono da interpretare quali espressioni di questi modulatori. Vi sono strettamente legati i processi cognitivi, coscienti o no, che influiscono ulteriormente sulla coniazione specifico-qualitativa del comportamento.

Psicologicamente queste attività di sfondo sono legate a diverse strutture del mesencefalo senza che sia possibile delimitare precisi settori (5). Più alta è l'attività in questi settori centrali, più

forte è il livello d'attività rispettivamente di tensione dell'individuo. Questi processi regolativi centrali agiscono sia sulle vie afferenti sensibili che sulle vie efferenti motorie e vegetative. Inoltre stanno in stretta azione reciproca con regolatori ormonali, in primo luogo con i prodotti della ghiandola surrenale, che sono l'adrenalina e la noradrenalina.

La complessità di questi meccanismi di regolazione viene dimostrata dal fatto che il decorso di certi circuiti del tipo stimolo-reazione può essere intensificato o diminuito. L'impulso alla reazione può perfino essere trasferito ad altri sistemi fino a produrre cosiddette reazioni paradossali (4). Ecco alcuni esempi:

- Intensificazione dell'angoscia fino al panico o conversione all'apatia.
- Tensione emotiva interna liberata tramite grida o movimenti forti.
- Manifestazione di diarrea prima della partenza, malore/nausea e sensazione di freddo al «punto morto».
- Addormentarsi in situazioni critiche o impossibilità di reagire in caso d'incidenti.

Tutti questi esempi illustrano che lo stato di tensione (o il rilassamento) può essere influenzato a diversi livelli, per esempio tramite influsso sulla percezione, motricità, funzioni vegetative o sullo stato emotivo.

Ma il rilassamento - cos'è in fondo?

Nella figura 2, il campo più stretto del rilassamento corrisponde all'incirca allo spostamento dell'Eutonico verso sinistra. Nell'elettroencefalogramma (EEG) la frequenza e l'ampiezza aumentano in tutte le deviazioni. Si crea un cosiddetto EEG sincro con onde a α (5). Questo stato presenta i seguenti sintomi: la tensione dei muscoli diminuisce, la respirazione e il battito cardiaco rallentano, l'attenzione viene diretta più verso l'interno su singole sensazioni o contenuti intellettuali, gli impulsi alla propria attività diminuiscono e si crea una specie di apertura di accoglienza.

Rilassamento - anche per me?

Oltre alle guide specifiche per l'allenamento di rilassamento, come per esempio l'allenamento autogeno, esiste una serie di scuole che includono in modo molto differenziato, nel loro lavoro pedagogico o terapeutico, come imparare e come applicare il rilassamento, con metodi come per esempio l'eutonia, la sofrologia e altri.

Cercheremo in seguito di riassumere gli elementi essenziali di questi diversi metodi d'insegnamento e di presentarli in un quadro chiaro con categorie basate sugli scopi, sulle premesse d'apprendimento e sui metodi. L'accesso ai

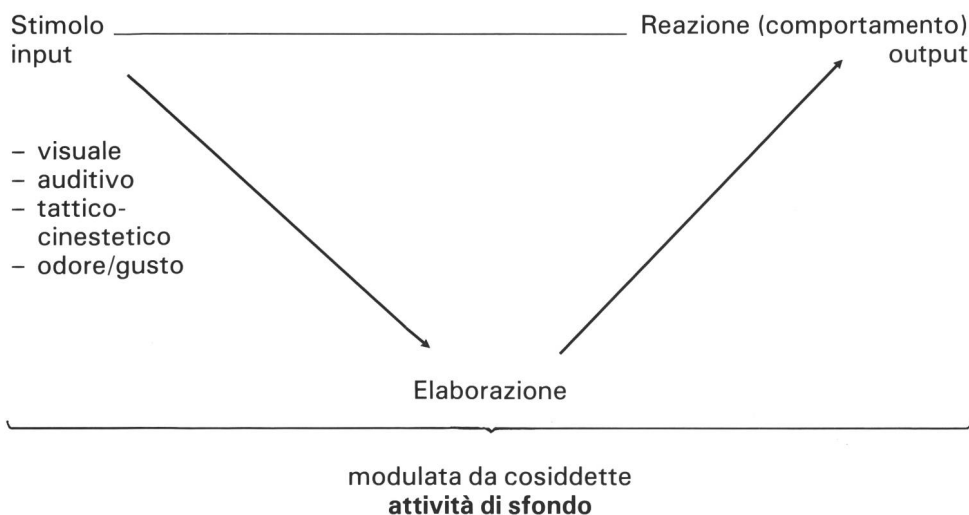


Figura 2: La modulazione dell'elaborazione nel sistema nervoso centrale tramite le cosiddette attività di sfondo.

singoli metodi e orientamenti dovrebbe essere facilitato dalla bibliografia in coda al presente articolo.

Fondamentalmente si possono distinguere tre scopi importanti, anche se in pratica non sono poi tanto diversi:

1. Rilassamento tramite bilanciamento di tensioni alte o inadeguate nel settore psicomotorio e psicovegetativo. Esempi: compensazione dell'attività professionale intensa e stressante, distensione dopo allenamenti o competizioni o agevolare l'addormentarsi.

2. Trovare il proprio Eutonous come stato di «tensione armoniosa», accompagnata da una percezione differenziata del corpo, dei movimenti e di sé stessi, sia a riposo sia in movimento.

Esempio: la compensazione di ipertensioni dolorose e altri disturbi psicosomatici, l'affinamento della percezione interna di un movimento o imparare a mantenere la calma in situazioni difficili.

3. Sviluppo della capacità di rilassarsi come condizione preliminare per ampliare l'accesso a contenuti emotivo-cognitivi coscienti e incoscienti.

Esempi di tecniche utilizzate: sogni diurni o immaginazione attiva che servono a trovare nuove idee o soluzioni o che servono a chiarire strutture rimaste nell'inconscio, allenamento mentale o lavoro sotto ipnosi con autosuggestioni o suggestioni di terzi.

Lo stato di tensione momentaneo di un uomo dipende da molti influssi interni ed esterni. Per rendere possibile il rilassamento, bisogna rispettare diverse condizioni:

1. Condizioni interne

Rilassamento non significa addormentarsi, richiede invece dall'allievo o dal cliente un tipo speciale di consapevolezza e d'attenzione, come si esprime anche nella parola inglese «aware-



ness» (6). Questa attenzione è caratterizzata da un'apertura d'accoglienza e da un interesse rivolto in una direzione precisa, senza fare lo sbaglio di valutare subito o di chiedere a se stessi una certa prestazione.

Il sistema tattico-cinestetico ha un'importanza centrale, per esempio durante la percezione del proprio peso o dell'attuale portamento, nel riconoscere la natura della superficie di un oggetto o la propria respirazione.

2. Condizioni esterne

Silenzio nel locale tramite l'eliminazione di fonti esterne di disturbo, come spettatori, interruzioni, rumore ecc. Questa esigenza è importantissima nell'insegnamento con principianti.

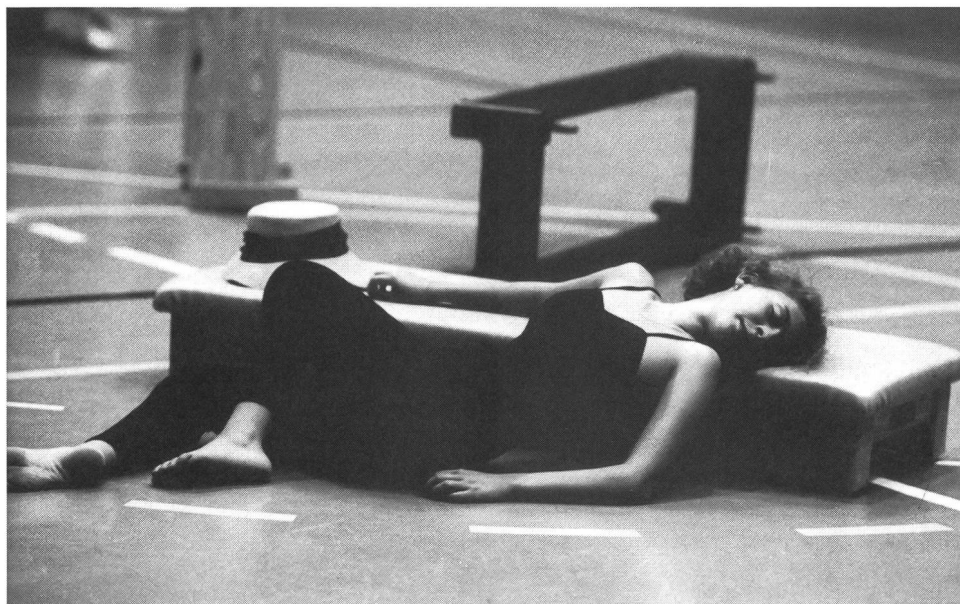
Temperatura abbastanza alta, gradevole; vestiti caldi, non troppo stretti; materassi leggeri o coperte di lana come sostrato.

3. Indicazioni speciali per monitori e partner

Il rilassamento non è uno stato, è un processo che deve essere accompagnato dall'inizio fino alla fine; concerne la parte attiva, cioè il monitor o il partner, quanto la parte passiva, cioè l'allievo o il cliente. Lo stato di tensione dell'uno ha un influsso sul processo di rilassamento dell'altro.

In questa situazione allievi e clienti sono più sensibili e vulnerabili. Importantissimo è che possano sentirsi al sicuro e protetti. La responsabilità è in gran parte quella del monitor o partner. Alcune raccomandazioni:

- dare le istruzioni tranquillamente, in una forma semplice e comprensibile
- toccare con movimenti cauti ma decisi; mantenere il contatto per un po' di tempo, non cambiare bruscamente





– cominciare il contatto con parti del corpo distese, «non problematiche», osservando però sempre l'essere integralmente.

Meno si è abituati al lavoro con diretto contatto del corpo, più ci vuole pazienza e tempo per stabilire una buona fiducia reciproca. Qualsiasi altro procedimento è manipolazione o violenza. I diversi metodi di rilassamento possono essere suddivisi in due gruppi principali:

1. Importanza prioritaria del rilassamento muscolare e della percezione tattilo-cinestetica

Rilassamento tramite movimenti:

- Sport e attività sportiva (7)
- Esecuzione di movimenti regolari, tecnicamente semplici come la corsa, il nuoto, il ciclismo ecc., eventualmente con una componente distintamente meditativa, in forma di marcia, di corsa ecc. meditative.
- Ripetizione lenta e attenta di movimenti, spesso coinvolgendo una sola parte del corpo, per esempio nel lavoro secondo FELDENKRAIS (8) o nell'eutonia secondo G. ALEXANDER (1). Sono apparentati programmi di stretching eseguiti con cautela o lo Yoga e il T'ai Chi.
- Integrazione di esercizi respiratori che facilitano il rilassamento (9).

Rilassamento senza movimenti attivi:

- Il partner attivo muove singole parti del corpo o tutto il corpo del partner passivo.
- Sensazione di peso, sentire i punti di contatto con la superficie d'appoggio in diverse posizioni, percepire at-

tentamente la temperatura, la respirazione e il battito di cuore; metodo sviluppato specialmente nell'«allenamento autogeno» secondo SCHULTZ (11).

- Diverse forme di massaggio, contatto con le mani, con palloni ecc.

2. Importanza prioritaria del settore emotivo-cognitivo

- Il rilassamento più o meno profondo è il risultato di un processo verbale di autosuggestione o di suggestione tramite altri, come per esempio nell'«allenamento autogeno» secondo SCHULTZ (11), nella «Relaxation psychosyntonique» (12,13) e nell'induzione ipnotica (14). Uno stato simile può essere raggiunto anche tramite diverse forme di meditazione, tra l'altro con immagini o musica.
- Contemporaneamente si possono suggerire modificazioni del comportamento, come nell'allenamento mentale (15), nella sofrologia (16) o nella terapia ipnotica (14). Il passaggio fra esercizi di rilassamento e metodi didattici e psicoterapeutici è fluido.

Per concludere voglio ricordare ancora una volta che gli educatori del movimento, gli allenatori e terapeuti, utilizzano metodi molto diversi, a seconda degli scopi e necessità dei loro allievi e clienti. La condizione per il lavoro con metodi di rilassamento: esperienze proprie, profonde conoscenze di singoli orientamenti e flessibilità e senso della responsabilità nell'applicazione. □

Bibliografia

1. Alexander, Gerda: Eutonie. Kösel, München 1977
2. Glaser, V.: Eutonie. Hang, Heidelberg 1981
3. Selye, H.: Stress-Bewältigung und Lebensgewinn. Piper, München/Zürich 1974
4. Guttmann, G.: Lehrbuch der Neuropsychologie. Huber, Bern/Stuttgart/Wien 1982
5. Schmidt, R.F.: Grundriss der Neurophysiologie. Springer, Berlin/Heidelberg/New York 1979
6. Selver, Charlotte: Sensory Awareness. in: Petzold H. (Hrsg.): Psychotherapie und Körperdynamik Jungfermann, Paderborn 1977
7. Eberspächer, H. und Franck, M.: Fit für das Leben - Stressausgleich und Entspannung durch Bewegungstraining. Sportinform, Oberkaching 1985
8. Feldenkrais, Moshe: Der aufrechte Gang. Insel Verlag, Frankfurt a.M. 1968
9. Middendorf, Ilse: der erfahrbare Atem. Jungfermann, Paderborn 1984
10. Bernstein, F. und Borkovec, T.: Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung. Pfeiffer, München, 3. Aufl. 1982
11. Schultz, I. H.: Das autogene Training. Rhieme, Stuttgart, 16. Aufl. 1979
12. Coste, J.C.: La relaxation psychosyntonique. Ed. univ. Delarge, Paris 1976
13. Aboulker, P., Chertok, L., Sapir, M.: La Relaxation - Rééducation psychotonique. L'expansion scientifique française, Paris 1971
14. Svoboda, Tomas: Das Hypnosebuch. Kösel, München 1984
15. Lindemann, H.: Ueberleben im Stress - Autogenes Training. Bertelsmann, München 1974
16. Abréol, R.: Sophrologie et sports. Ed. Chiron, Paris 1985

Hans Howald lascia la Scuola dello sport

Il capo dell'Istituto di ricerche della Scuola federale di ginnastica e sport (SFGS) di Macolin, PD dott. med. Hans Howald, lascerà la sua attuale occupazione entro l'autunno prossimo.

Il dott. Howald è giunto a Macolin, giovane medico, nel 1969, entrando all'Istituto di ricerche, allora diretto dal suo predecessore, prof. Gottfried Schönhöfer. In seguito al pensionamento di quest'ultimo, Howald diventa nel 1972 capo dell'istituto, cominciando in pari tempo ad affermarsi sul piano internazionale quale eccezionale ricercatore. Sotto la sua direzione, l'Istituto amplia progressivamente il suo raggio d'azione nei settori della ricerca e delle prestazioni di servizio: fisiologia dello sport, medicina dello sport, principi d'allenamento e analisi doping. Nello sport di punta internazionale, il dott. Howald è conosciuto quale membro della Commissione medica del CIO. Da molti anni insegna all'Università di Berna. Nel 1985 è stato abilitato a libero docente.

Con la partenza del dott. Howald, la SFGS perde la collaborazione di uno dei maggiori specialisti svizzeri di medicina dello sport. (red.)

L'anno delle zecche

Nei mesi da maggio a ottobre 1988 si avrà probabilmente un aumento dei casi di morsicatura di zecche. In diverse regioni della Svizzera le punture delle zecche, parassiti chiamati anche ixodidi dotati di uno scudo dorsale, possono trasmettere all'uomo la cosiddetta encefalite da zecche. Questa malattia infettiva provocata da virus (virus), che può scatenare la meningite e l'encefalite, ha già causato anche da noi casi mortali. Laddove esistono zecche portatrici di virus (cfr. cartina), tutte le persone che lavorano nei boschi dovrebbero sottoporsi a vaccinazione atta a conferire all'organismo l'immunità attiva.

Che cos'è l'encefalite da zecche?

L'encefalite da zecche è un'infezione da virus del sistema nervoso centrale dell'uomo trasmessa dal morso dell'ixodide (*Ixodes ricinus*, detto volgarmente zecca comune). I virus, passando attraverso i tessuti, possono introdursi nella via sanguigna e da qui penetrare nelle cellule del cervello e del midollo spinale e provocare in tal modo la meningite o l'encefalite.

La malattia si evolve quasi sempre in due fasi. Dall'infezione all'insorgenza della malattia decorrono normalmente da 3 a 14 giorni.

La prima fase della malattia dura da 2 a 7 giorni. Si manifesta con sintomi tipici dell'influenza, quali temperature fino a 38°C, catarro, stanchezza, mal di testa, dolori all'osso sacro (sacralgie) e alle estremità. A ciò fa seguito una fase intermedia senza febbre e dolori che dura da 2 a 7 giorni.

Fortunatamente solo nel 5% delle persone colpite viene osservata la seconda fase della malattia – invasione del sistema nervoso centrale –, accompagnata da violenti mal di testa e dolori alla schiena, febbre alta, rigidità nucale, nausea e vomito. A seconda della gravità, la malattia o può scomparire o può condurre alla paralisi, all'atrofia muscolare o persino alla morte.

Presso il rimanente 95% delle persone colpite la malattia ha un decorso tale da rimanere latente. Il felice superamento dell'infezione conferisce all'organismo umano uno stato di durevole immunità che preserva da ulteriori recidive della stessa malattia infettiva.

Quando si manifesta l'encefalite da zecche?

L'encefalite da zecche è una malattia stagionale che si manifesta dal mese di maggio al mese di ottobre, con la punta massima nel mese di luglio. Da inchieste fatte risulta che gli anni critici sono stati il 1976, il 1979 e il 1982. Anche nel 1988 si deve temere un aumento dei casi di encefalite da zecche nel periodo da maggio a ottobre.

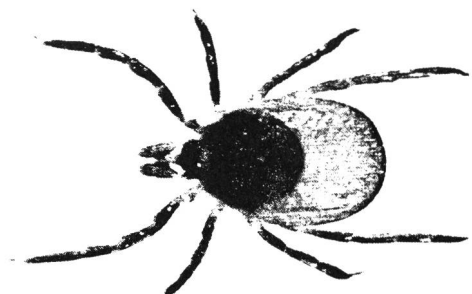
Chi è esposto al pericolo?

Sono esposte al pericolo anzitutto le persone che si trovano nelle regioni dove vivono zecche portatrici di virus. Queste regioni vengono chiamate focolai naturali. L'estensione di questi focolai varia moltissimo. Essa può interessare alcuni metri quadrati come anche interi boschi o regioni. Attualmente non si deve temere un'ulteriore espansione dei focolai. Oltre alle persone occupate nei boschi possono essere colpiti dalle zecche anche i cacciatori, gli escursionisti e coloro che praticano uno sport all'aperto. La tabella indica i focolai naturali attualmente noti e presunti.

Che cosa sono le zecche?

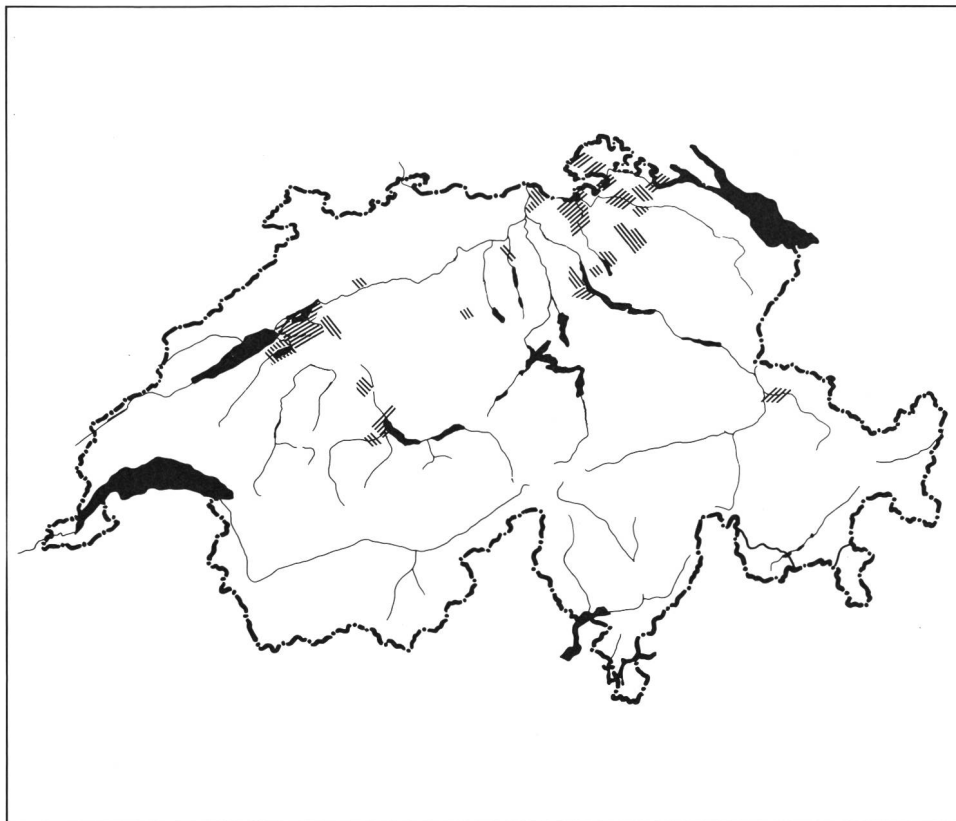
Le zecche vivono in biotopi non troppo secchi con sottoboschi fitti, ai margini dei boschi, nei cespugli, nei passaggi

della selvaggina, ai margini di radure e lungo i sentieri. Sono diffuse in tutta la Svizzera fino a un'altitudine massima attorno ai 1000 metri sopra il livello del mare. Nei focolai naturali le zecche portatrici di virus sono generalmente presenti in quantità inferiore all'1%.



In ogni suo stadio di sviluppo (da larva con sei gambe, a ninfa e a femmina adulta), la zecca deve nutrirsi di sangue per crescere. Un pasto di sangue dura da 6 a 7 giorni e fa aumentare di 30 volte il peso del corpo della zecca. Il maschio non ha bisogno di nutrirsi di sangue. Succhiando con l'apparato boccale (rosto) esso ingerisce piccole quantità di liquido tissutale. Le sue punture sono di breve durata e indolori. Per nutrirsi le zecche si arrampicano sulle erbe alte o nel sottobosco alla ricerca dell'ospite (animale o uomo). Quando riescono a trovarlo vi si attaccano al pelo o ai capelli allargando il paio di gambe anteriori, per poi andare alla ricerca del punto adeguato in cui morsicare o pungere. Durante il pasto le zecche rimangono attaccate alla pelle mediante il loro aculeo perforante

Cantone	Focolai	
	 noti	 presunti
ZH	Glattal inf., Eglisau, Ossingen, Regione Horgen, Rheinau	Greifensee, Uster, Thalheim ad Thur, Thalwil, Zünikon, Sennhof b. Winterthur, Schottikon, Oberstammheim, Küsnacht
SH	Hallau, Osterfingen, Stein am Rhein	
GR	Grüsch-Seewis-Landquart	
BE	Regione Thun-Steffisburg-Spiez, Grosses Moos	Lyss, Belp, Erlenbach
AG		Surbtal inf., regioni dell'Aar e Reno limitato, Lenzburg, Würenlingen
VD		Lago di Morat
TG		Etzwilen
SO		Langendorf
LU		Nebikon



munito di uncini e con due appendici, anch'esse uncinati, che portano sul capo. Il virus si trova nelle ghiandole salivari delle zecche e viene trasmesso nel momento in cui il parassita succhia il sangue.

Come premunirsi?

Le persone che svolgono la loro attività professionale o sportiva in boschi con noti o presunti focolai di zecche, dovrebbero farsi vaccinare dal medico di casa in modo da conferire all'organismo un'immunità attiva. L'immunizzazione comprende una vaccinazione suddivisa in tre parti: una vaccinazione iniziale, una vaccinazione successiva dopo un lasso di tempo da 4 a 12 settimane e una vaccinazione finale una volta trascorsi da 9 a 12 mesi. La vaccinazione dovrebbe essere ripetuta a intervalli di tre anni. Queste vaccinazioni preventive costano circa 150 franchi e vanno a carico del datore di lavoro in virtù dell'articolo 90 dell'ordinanza sulla prevenzione degli infortuni (OPI).

Che cosa si deve fare in caso di morsicatura di zecche?

Chi si reca in zone infestate dalle zecche o chi è rimasto morsicato dalle zecche, dovrebbe cercare subito questi parassiti in tutto il corpo. Indi occorre procedere nel modo seguente:

- 1 Allontanare le zecche il più presto possibile.

Bagnare la zecca con olio, grasso, benzina, sostanze a base di etere o smalto per unghie e allontanarla mediante una pinzetta tirando leggermente con movimenti rotatori. Badare che vengano allontanati innanzitutto la testa e l'apparato boccale (rosto). Non strappare la zecca a forza!

- 2 Disinfettare la ferita
- 3a Nessun'altra misura è necessaria se le zecche provengono da una regione dove non esistono zecche portatrici di virus.

3b Consultare il medico se la morsicatura o la puntura di zecche è avvenuta in una regione con focolai naturali noti o presunti (cfr. cartina). Un'immunizzazione passiva può ancora essere eseguita al più tardi 48 ore dopo il morso di zecche.

Se dopo un morso di zecche – e dopo aver preso le misure succitate – si dovessero ciononostante accusare sintomi influenzali, occorre allora consultare subito il medico.

Altre malattie trasmesse dalle zecche

Le zecche possono trasmettere con il loro morso anche altre malattie oltre alla citata encefalite. L'eruzione cutanea a diffusione anulare deve far pensare a un'infezione da borrelia (borreliosi) trasmessa appunto dalle zecche. È bene recarsi sempre dal medico se si è affetti di eruzioni cutanee areolari, in quanto un peggioramento dell'infezione da borreliosi può essere impedita in questo stadio dall'infezione mediante un trattamento appropriato con antibiotici. □

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

INSAI

Gruppo di medicina del lavoro

Casella postale

6002 Lucerna

Tel. 041/21 51 11

Letteratura

- UFIAML, Berna, Divisione medica: Encefalite da zecche. Bollettino dell'Ufficio federale della sanità pubblica, n. 26, pag. 253 - 256, 1987.
- R. Wyler. H. Matilde: Zeckenencephalitis in der Schweiz (L'encefalite a zecche in Svizzera). Praxis 73, n. 19, pag. 601 - 617, 1984.



Orientisti e crossisti i più esposti fra gli sportivi.